

# Panqueques de Camote con Hongos Balsmicos en Jarabe de Arce

**Prep time:** 45 minutos

**Makes:** 4 Porciones

Esta versión saludable de panqueques demuestra las deliciosas bondades del puré de camote y los granos enteros, que está artísticamente equilibrada con el dulce sabor de los hongos sofritos adobados en jarabe de arce y vinagre balsámico. Este platillo es perfecto para cena o un almuerzo temprano.

## Ingredients

Para los Panqueques de Camote

**3** camotes o ñames (parecidos a los camotes) medianos (de cáscara anaranjada)

**1 cup** leche descremada

**1** huevo batido

**2 teaspoons** aceite vegetal

**1 cup** harina de trigo

**2 teaspoons** polvo de hornear

**1 cup** sal

aceite antiadherente en aerosol

Para los Hongos Balsámicos en jarabe de arce

**1 pound** hongos cremini y/u hongos de base blanca, cortados en cuartos

**1 tablespoon** aceite vegetal

**1/3 cup** jarabe de arce

**1 tablespoon** vinagre balsámico

## Directions

1. Cocine los camotes en el microondas hasta que se



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>420</b>	
Total Fat	12 g	18%
Protein	12 g	
Carbohydrates	70 g	23%
Dietary Fiber	7 g	28%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	480 mg	20%

## MyPlate Food Groups

Vegetables	1 3/4 cups
Grains	2 ounces
Protein Foods	1/2 ounce
Dairy	1/4 cup

- suavicen. Pélelos y macháquelos como puré usando una batidora eléctrica.
2. Agregue la leche, huevos y el aceite vegetal al camote, mezcle todo. Junte todos los ingredientes secos y añádalos a la mezcla de camote. Bátalos a velocidad baja hasta que estén bien mezclados.
  3. Caliente una sartén o plancha antiadherente en calor medio; rocíe la sartén con el aceite antiadherente en aerosol.
  4. Use  $\frac{1}{4}$  de taza de la mezcla batida para cada panqueque aplicándola con un cucharón en la sartén caliente. Espere a que los panqueques tengan burbujas y se vean un poco secos encima, luego deles vuelta.
  5. Mientras los panqueques se están cocinando, caliente una cucharada de aceite vegetal en otra sartén (no use sartén antiadherente) sobre fuego medio.
  6. Agregue los hongos en cuartos y cúbralos con una capa de aceite. Déjelos cocinar a fuego lento revolviéndolos ocasionalmente hasta que despidan los jugos.
  7. Agregue el jarabe de arce y el vinagre balsámico a la sartén y déjelo cocinarse hasta que la salsa se reduzca y se espese.
  8. Para servir, apile 2 o 3 panqueques, alternándolos con los hongos balsámicos en jarabe de arce.

## Notes

Sugerencias para servir: Sírvalos con un vaso de leche descremada y hojas verdes aderezadas con aceite de oliva y vinagre.